عناية الإسلام بصحّة الأجسام والحثّ على رعايتها بالإهتمام

2022-02-04

الحَمْدُ للهِ الكريمِ المنّان، ذِي الْجُودِ والفَضْلِ والإِحْسانِ، مَنَّ عَلَيْنا بصِحَّةِ الأَبدَانِ، فسبحانه من إله له الحمد كله في البكور والآصال. وفي كل حين وآن، المبتدئ خلقه بالإنعام، والمتفضِّل على عباده بالإحسان، وأَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، هو المرجوُّ لكشفِ الشدائدِ والكُرَبِ، لا مانِعَ لما وهَبَ، ولا واهبَ لما سلَبَ، وأَشْهَدُ أَنَّ سيدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُ اللهِ وَرَسُولُهُ. وصَفِيُّهُ مِنْ خَلْقِه وخَلِيلُه، القائل صلى الله عليه وسلم:((ما أَنزل الله داء إلا أنزل له دواء))،

يَا أُمَّةَ المُصْطَفَى البُشْرَى تَحِقُّ لَنَا * لأَنَّ ذَا العَرْشِ بالمُخْتَارِ فَضَّلَنَا
وَبِالصَّلاَةِ عَلَيْهِ قَدْ تَخَوَّلَنَا * إِنْ شِئْتُمُ أَنْ تَنَالُوا عِزَّ جَانِبِهِ
صَلُّوا عَلَى المُصْطَفَى يَا مُؤْمِنِين بِهِ

اللهم صلّ وسلّم وبارك على سيّدنا محمّد. السيّد المطاع الذي تصلح به الأحوال وتهتدي إلى العمل الصالح والرأي الناجح. وعلى آله الطّيّبين الأردان والروائح. وصحابته ذوي السعي المشكور والمتجر الرابح. صلاة تصلح لنا بها القلوب والجوارح. وتطهّرنا بها من الأوصاف الذميمة والقبائح. وتنشقنا بها من عَرْف رضاك ورضاه أطيب النواسم وأعطر النوافح. بفضلك وكرمك يا أرحم الراحمين. يا ربّ العالمين. **أمّا بعد:** فيا أيّها المسلمون. إِنَّ الْإِسْلَامَ هُوَ الدِّينُ الْكَامِلُ الَّذِي اهْتَمَّ بِأَتْبَاعِهِ فِي أُمُورِ دِينِهِمْ وَدُنْيَاهُمْ، وَبِأَرْوَاحِهِمْ وَأَبْدَانِهِمْ، وَاعْتَنَى بِصِحَّتِهِمْ، وَعَلَّمَهُمْ كَيْفَ يُزِيلُونَ النَّجَاسَاتِ عَنْ أَبْدَانِهِمْ، وَوَسَائِلَ ذَلِكَ وَأَوْلَوِيَّاتِهِ، وَمِنْ عِنَايَةِ الْإِسْلَامِ بِصِحَّةِ الْمُؤْمِنِ أَنَّه شَرَعَ التَّدَاوِيَ وَالْعِلَاجَ، وَأَكَّدَ أَنَّه لَا يُنَافِي التَّوَكُّلَ عَلَى اللهِ، فَقد رَوَى التِّرْمِذِيُّ عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ:((قَالَتِ الأَعْرَابُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَلَا نَتَدَاوَى؟ قَالَ: نَعَمْ، يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا؛ فَإِنَّ اللَّهَ

لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً، إِلَّا دَاءً وَاحِدًا، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمَا هُوَ؟ قَال: الْهَرَمُ)). وَأَرْشَدَهُمْ إِلَى أَنْوَاعٍ مِنَ التَّدَاوِي، وبَيَّنَ لَهُمُ الْمَشْرُوعَ وَالْمَمْنُوعَ، وَمَا جُعِلَ شِفَاؤُهُمْ فِيمَا حُرِّمَ عَلَيْهِمْ. أيّها المسلمون. ومِنْ أجَلِّ النِّعَمِ التي أنْعَمَ اللهُ بها على عبادِه نعمةُ الصِّحَّةِ والعافية، بها يَذُوقُ الإنسانُ لَذَّةَ العَيْشِ، وبها يَنْهَضُ بِشَتَّى الحقوقِ والواجباتِ الدينيةِ والدنيويةِ. ومِنْ هُنا روى الترمذي وغيره من حديث عبيد الله بن محصن رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:((مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِى سِرْبِهِ. مُعَافًى فِي جَسَدِهِ. عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ. فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بحذافيرِها)). والعافية في الأبدان والصحة في الأجسام من أعظم عطايا الله للعبد، وأفضل ما يقسمه له، فالصحة أفضل من الغنى بلا صحة، والصحة خير من جاه وسلطان بلا عافية. فعن عبد الله بن خُبَيْبٍ عن عمه أنّ رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:((لا بأْسَ بالغِنَى لِمَنِ اتَّقَى اللهَ عَزَّ وَجَلَّ، والصِّحَّةُ لِمَنِ اتَّقَىَ خَيْرٌ مِنَ الغِنَى، وَطِيبُ النَّفْس مِنَ النَّعِيم)). وإذا كانت الصِّحَّةُ والعافيةُ بهذه المنـزلةِ فَحَرِيٌّ بنا أن نرعاها حَقَّ رعايتِها وأنْ نجتهدَ في حفظِها وحمايتِها بشتَّى الوسائل والأساليب. أيّها المسلمون. لَقَدْ شَرَعَ اللهُ تَعَالَى كُلَّ مَا يَحْفَظُ عَلَى النَّاسِ صِحَّتَهُمْ، فَأَحَلَّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ، وحَرَّمَ عَلَيْهِمُ الخَبَائِثَ والمُضِرَّاتِ، إِذِ الْمُؤْمِنُ القَوِيُّ خَيْرٌ وأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعيفِ، الْمُؤْمِنُ القَوِيُّ فِي دِينِهِ وإيمانِهِ، القَوِيُّ في صِحَّتِهِ وبُنْيانِهِ. ومِنْ مَحَاسِنِ الإسْلامِ اعْتِناؤُهُ بِصِحَّةِ الأَبْدانِ، فَشَرَعَ الطهاراتِ وجعلَهَا فرضًا لأداءِ العباداتِ، وَشَرَعَ الآدَابَ الصِّحِّيَّةَ والطُّرُقَ الوِقَائِيَّةَ، فَتَأَمَّلْ قَوْلَ الرَّسُولِ صلى الله عليه وسلم:((خَمْسٌ مِنَ الفِطْرَةِ: الخِتَانُ والإسْتِحْدَادُ وتَقْلِيمُ الأَظْفَارِ ونَتْفُ الإبِطِ وقَصُّ الشَّارِبِ)). واهْتَمَّ الشَّرْعُ الْحَنِيفُ بِنَظَافَةِ الأَبْدانِ، فَفِيَ الوُضُوءِ خَمْسُ مرَّاتٍ أَوْ أَكْثَرَ كُلَّ يَوْمٍ نظَافةٌ للأَبْدانِ، وَشَرَعَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم السِّواكَ عِنْدَ كُلِّ وُضُوءٍ وصَلاةٍ ونَوْمٍ واسْتِيْقاظٍ، وحَثَّ عَلَى الاغْتِسَالِ، وأَكَّدَ ذَلِكَ لِيَوْمِ الجُمُعَةِ، كَمَا حَثَّ صلى الله عليه وسلم عَلَى نَظَافَةِ الشَّعْرِ والبَدَنِ والثِّيَابِ والْمَكانِ، روى

الإمام مسلم عن عند الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم:((إِنَّ اللهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الجَمَالَ)). واهتَمَّ الإِسْلامُ بِرعايةِ الصِّحَّةِ والْمُحافَظَةِ عَلَيْها، فَحَرَّمَ كُلَّ مَا يَضرُّ بِها، كَمَا جَعَلَ للبَدَنِ حَقًّا، فَلاَ يُرْهَقُ بِعَمَلٍ أَوْ جُوعٍ أَوْ طُولِ سَهَرٍ، حتَّى وإنْ كانَ فِي عبادةٍ، فقد روى البخاري عن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرِو بنِ العاصِ رضىَ اللهُ عنهُمَا قَالَ: قَالَ لِى النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم:((أَلَمْ أُخْبَرْ أَنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ وَتَصُومُ النَّهَارَ؟ قُلْتُ: إِنِّى أَفْعَلُ ذَلِكَ. قَالَ: فَإِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ هَجَمَتْ عَيْنُكَ وَنَفِهَتْ نَفْسُكَ وَإِنَّ لِنَفْسِكَ حَقًّا، وَلأَهْلِكَ حَقًّا، فَصُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ)). كَمَا حَذَّرَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم مِنْ تَرْكِ آنيةِ الطَّعَامِ والشَّرَابِ مَكْشُوفَةً فَتُصْبِحُ عُرْضَةً للهَوامِّ والحَشَرَاتِ النَّاقِلَةِ للأَمْرَاضِ، روى مسلم وأحمد عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم:((غَطُّوا الإِناءَ، وأَوْكِئُوا السِّقَاءَ؛ فإِنَّ في السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيْهَا وَبَاءٌ لا يَمُرُّ بإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ أَوْ سِقَاءٍ لَيسَ عَلَيْهِ وَكاءٌ إلاَّ نَزَلَ فِيْهِ مِنْ ذَلِكَ الوباء)). كَمَا حَثَّ عَلَى التَّدَاوي عِنْدَ وُقُوعِ المَرَضِ، فَقَالَ صلى الله عليه وسلم:((يَا عِبَادَ اللهِ تَدَاوَوْا؛ فإِنَّ اللهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلاَّ وَضَعَ لَهُ شِفاءً)). أيّها المسلمون. مِنْ وسائِلِ حِفْظِ الصحةِ: الأكلُ والشربُ من طيّباتِ ما أَحَلَّ اللهُ في غير إسرافٍ يُفْضِي إلى التُّخَمَةِ ولا تَقْتِيرٍ يُفْضِي إلى الهُزَال. إنَّ اللهَ سبحانهُ وتعالى استخْلَفَنا في الأرض، وجَعَلَ لنا فيها مَعَايِشَ، وأَحَلَّ لنا الطِّيباتِ النافعةَ التي تَصُونُ الحياةَ وتَبْنِي القُوةَ وتَحْفَظُ الصحةَ، وحَرَّمَ علينا الخبائِثَ الضَّارَّةَ التي تُشَكِّلُ خطراً على الإنسانِ في عقلهِ وجسمهِ ودينِه ودُنياه. قال تعالى في سورة البقرة:((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُواْ لِلّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنـزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللّهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلاَ عَادٍ فَلا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ)). وقال تعالى في سورة الأعراف في وَصْفِ نبيّنا صلى الله عليه وسلم:((وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَآئِثَ)). وقال تعالى في سورة الأعراف:((وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ

إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِين)). وقال رسولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم في كلماتٍ نُورَانِيَّةٍ تُعتبرُ دُستُوراً خَالِداً في الطِّبِّ والحِكْمَةِ. روى الترمذي وغيره عن المقدام بن معدي كرب رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم:((مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَراً مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكَيْلاَتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ. فَإِنْ كَانَ لاَ مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ)). أيّها المسلمون. من وسائل حِفْظِ الصِّحَّةِ: تَجَنُّبُ السَّهَرِ الذي يُرْهِقُ البَدَنَ، وإعطاءُ الجسَدِ حَقَّهُ مِنَ النومِ والراحةِ والإستجمامِ. إنَّ الجسدَ البَشَرِيَّ يحتاجُ إلى النومِ حاجتَهُ إلى الطعامِ والشرابِ، إنه يحتاجُ إلى ساعاتٍ معيَّنةٍ ينامُ فيها ويَستعيدُ قُواهُ التي بَذَلَها في حالةِ الصَّحْوِ والانشغالِ بأمورِ الحياة. وقد لَفَتَ القرآنُ الكريمُ أنظارَنا إلى سُنَّةِ اللهِ تعالى في الليل والنهار، وبيَّنَ لنا أنَّ الله جلَّ جلالُه برحمته جَعَل الليلَ لِباساً يَتِمُّ فيه السُّكون والسُّبات، وجعل النهارَ معاشاً يَتِمُّ فيه العملُ والنشاط. قال تعالى في سورة القصص:((وَمِن رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ)). وقال تعالى في سورة النبأ:((وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا)). ومِنْ أجْلِ التوافقِ والإنسجامِ مع هذا النظامِ الإلهيِّ في اليقظةِ والمنامِ نَهَى رسولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم أصحابَه عن السَّمَرِ بعدَ العِشاءِ، كما روى ابن ماجه عن ابن مسعود رضي الله عنه، وما نامَ رسولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم قَبْلَ العِشاءِ ولا سَمَر بعدها، كما روى ابن ماجه عن أُمِّ المؤمنينَ عائشةَ رضي اللهُ عنها. وروى أبو داوود عَنْ صَخْرٍ الْغَامِدِيِّ عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَ:((اللَّهُمَّ بَارِكْ لأُمَّتِى فِى بُكُورِهَا)). وَكَانَ إِذَا بَعَثَ سَرِيَّةً أَوْ جَيْشًا بَعَثَهُمْ فِى أَوَّلِ النَّهَارِ، وَكَانَ صَخْرٌ رَجُلاً تَاجِرًا وَكَانَ يَبْعَثُ تِجَارَتَهُ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ فَأَثْرَى وَكَثُرَ مَالُهُ. فيوم المسلمِ يبدأ مع الفَجْرِ، وكُلُّ سَهَرٍ أو سَمَرٍ تَضِيعُ معه صلاةُ الفجرِ لا خَيْرَ فيه. وفي صحيح مسلم عن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم:((مَنْ صَلَّى العِشاءَ في جَماعةٍ فكأنَّما قَامَ نِصْفَ الليْلِ، ومَنْ صَلَّى الصُّبحَ في جماعةٍ

فكأنَّما قام الليْلَ كُلَّه)). أيّها المسلمون. ومِنْ وَسائِلِ حِفْظِ الصِّحَّةِ: الدُّعاءُ والتَّضَرُّعُ. إنَّ الدعاءَ سلاحُ المؤْمِنِ، وعمادُ الدِّينِ، ومُخُّ العبادةِ، ويُسْتَدْفَعُ به البلاءِ، ويُسْتَحَبُّ في الشِّدَّةِ والرخاء. واللهُ سبحانهُ وتعالى عَفُوٌّ كَرِيمٌ يُحِبُّ مِن عبادِه أن يَدْعُوهُ، وأن يَسألوه العفوَ والعافيةِ والمعافاةَ الدائمةَ، وأنْ يستعيذوا به من البلايا والأمراضِ والأسقامِ وغيرِ ذلك مما يَضُرُّ الإنسانَ في دينه ودنياه. قال تعالى في سورة غافر:((وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ)). وأخرج أبو داود والطبراني والبيهقي، عن الحسن البصري رضي الله عنه قال: قال رسولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم:((حَصِّنُوا أموالَكم بالزكاة، ودَاوُوا مَرْضَاكُم بالصَّدَقَةِ، واسْتَقْبِلُوا أمواجَ البلاءِ بالدُّعاءِ والتَّضَرُّعِ)). وقد قَامَ أَبُو بَكْرٍ الصِّدِّيقُ رضي الله عنه عَلَى الْمِنْبَرِ ثُمَّ بَكَى فَقَالَ:((قَامَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم عَامَ أَوَّلَ عَلَى الْمِنْبَرِ ثُمَّ بَكَى فَقَالَ: سَلُوا اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فَإِنَّ أَحَدًا لَمْ يُعْطَ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ)). وعن أبي هريرةَ رضي الله عنه قال: قال رسولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم:((ما مِنْ دَعْوَةٍ يَدْعُو بها العَبْدُ أفْضَلَ مِنْ: اللهُمَّ إِنّي أَسْأَلُكَ العَفْوَ والعافيةَ)). وفي رواية:((اللهم إنّي أَسألُكَ المعافاةَ في الدنيا والآخرة)). وعن عائشة رضي الله عنها قالت: قلتُ:((يا رسولَ اللهِ أرأيتَ إنْ عَلِمْتُ ليلةَ القَدْرِ ما أقولُ فيها؟ قال: قولي: اللهم إنك عَفُوٌّ تُحِبُّ العَفْوَ فاعْفُ عَنّي)). وكان من دعائهِ صلى الله عليه وسلم:((اللهُمَّ إِنِّي أعوذُ بِكَ مِنْ زَوالِ نِعْمَتِكَ وتَحَوُّلِ عافَيَتِكَ، وفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ، وجَمِيعِ سَخَطِكَ)). وكان من دعائه صلى الله عليه وسلم أيضاً:((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ البَرَصِ والجنُونِ والجُذَامِ ومِن سَيِّءِ الأَسْقَامِ)). أيّها المسلمون. مما ينبغي الحرص عليه الالتزام بقواعد النظافة العامة، من خلال إجراءات وقائية بسيطة تحمي من انتقال العدوى، ومن أبرزها: اتباع النصائح الطبية الصادرة عن الجهات المختصة، وغسل اليدين بالماء والصابون. وتغطية الفم والأنف بالمرفق أو بمنديل ورقي في حال العُطَاس أو السعال، ومن المعلوم أنّ هذا الفيروس يمكن أن يتسبّب في أعراض مثل الحمّى والإرهاق والسعال

الجاف، وتكمن خطورته في إمكانية انتقاله من شخص لآخَر، بشكل مباشر عن طريق القُطيرات المتطايرة أثناء العُطَاس أو السعال، أيّها المسلمون. إنّ الوقاية من هذا الفيروس يجب أن يحرص عليها كل واحد منّا، ذلك أنّ الحفاظ على النفس والبدن والعقل من الضروريات المأمور بالحفاظ عليها شرعا، فنسأل الله تعالى أن يُبعد عنّا كل همّ وغمّ وبلاء ووباء. اللهم اجعلنا ممّن يستمعون القول فيتّبعون أحسنه، اللهمّ أختم لنا بخير، واجعل عواقب أمورنا إلى خير، وتوفَّنا وأنت راضٍ عنّا، اللهم اشفِ مرضانا، وارحم موتانا، وعافِ مبتلانا. اللهم إنّا نعوذ بك من شر كل ذي شر أنت آخذ بناصيته، نعوذ بك من شر الأسقام. ومن منكرات الأخلاق والأهواء والأدواء. ربنا إصرف عنّا كل سوء وشر. يا ذا الجلال والإكرام. بفضلك وكرمك يا أرحم الراحمين. يا ربَّ العالمين. وآخِر دعوانا أنِ الحمد لله ربّ العالمين. اهـ